

Annexes

Annexe 1

Stratégies d'apprentissage autorégulé

Catégories de stratégies	Définitions
1. Auto-évaluation	Déclarations indiquant que l'élève évalue lui-même la qualité ou l'avancement de son travail, par exemple : « Je vérifie mon travail pour m'assurer que je l'ai bien fait ».
2. Organisation et transformation	Déclarations indiquant que l'élève réorganise ouvertement ou secrètement le matériel pédagogique afin d'améliorer l'apprentissage, par exemple : « Je fais un plan avant de rédiger mon article. »
3. Fixation d'objectifs et planification	Déclarations indiquant que l'élève se fixe des objectifs ou des sous-objectifs éducatifs et qu'il planifie l'enchaînement, le calendrier et l'achèvement des activités liées à ces objectifs, par exemple : « Tout d'abord, je commence à étudier deux semaines avant les examens et je m'organise en conséquence.
4. Recherche d'informations	Déclarations indiquant que l'élève s'efforce d'obtenir des informations supplémentaires auprès de sources non sociales lorsqu'il entreprend un travail, par exemple : « Avant de commencer à rédiger un article, je vais à la bibliothèque pour obtenir autant d'informations que possible sur le sujet.
5. Tenue de registres et suivi	Déclarations indiquant que l'élève a pris l'initiative d'enregistrer des événements ou des résultats, par exemple : « J'ai pris des notes sur la discussion en classe », « J'ai gardé une liste des mots que je n'ai pas compris. »
6. Structuration de l'environnement	Déclarations indiquant que l'étudiant s'efforce de choisir ou d'aménager l'environnement physique pour faciliter l'apprentissage, par exemple : « Je m'isole de tout ce qui peut me distraire ». « J'ai éteint la radio pour pouvoir me concentrer sur ce que je fais.

7. Conséquences personnelles	Déclarations indiquant que l'élève organise ou imagine des récompenses ou des punitions en cas de réussite ou d'échec, par exemple : « Si je réussis un examen, je m'offre un film ».
8. Répétition et mémorisation	Déclarations indiquant que l'élève s'efforce de mémoriser la matière en s'exerçant ouvertement ou secrètement, par ex. « Pour me préparer à un test de mathématiques, je continue à écrire la formule jusqu'à ce que je m'en souviene ».
9-11. Recherche d'aide sociale	Déclarations indiquant que l'élève s'efforce de solliciter l'aide de ses pairs (9), des enseignants (10) et des adultes (11), par exemple : « Si j'ai des problèmes avec mes devoirs de mathématiques, je demande à un ami de m'aider. »
12-14. Examen des dossiers	Déclarations indiquant que l'élève s'efforce de relire les tests (12), les notes (13) ou les manuels (14) pour se préparer à la classe ou à d'autres tests, par exemple : « Lorsque je me prépare pour un test, je relis mes notes ».
15. Autres	Déclarations indiquant un comportement d'apprentissage initié par d'autres personnes telles que les enseignants ou les parents, et toutes les réponses verbales non claires, par exemple : « Je fais simplement ce que l'enseignant me dit ».

Les scénarios

1. Supposons qu'un·e enseignant·e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?
2. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?
3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?
4. La plupart des enseignant·e·s donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces

tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?

5. Souvent, les étudiant·e·s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils·elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?
6. La plupart des étudiant·e·s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ?

Annexe 2

Guide d'entretien

Bonjour,

je vous remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien. Je m'appelle Alessia et je mène cet entretien dans le cadre du cours « Apprendre à apprendre » du Master Sciences de l'Éducation, à l'Université de Fribourg. L'objectif de l'entretien est d'explorer les stratégies d'apprentissage autorégulé à l'aide d'un outil appelé *Self-Regulated Learning Interview Schedule* (SRLIS).

Je tiens à vous informer que toutes les informations que vous partagerez seront traitées dans la plus stricte confidentialité. L'entretien sera totalement anonyme : vos données personnelles ne seront pas associées aux résultats et seuls mon équipe de recherche et moi-même aurons accès aux données. En outre, les données ne seront utilisées qu'à des fins de recherche et de formation dans le cadre de notre cours.

Vous êtes libre d'interrompre l'entretien à tout moment sans avoir à donner d'explication. J'espère que vous pourrez répondre le plus sincèrement possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : ce qui nous intéresse, c'est de comprendre comment vous abordez l'apprentissage.

SRLIS

Le *Self-Regulated Learning Interview* (SRLIS) est un outil qui nous permet de comprendre comment les étudiants gèrent et régulent leur apprentissage. Il se concentre sur les stratégies et les habitudes que les gens mettent en œuvre dans différents scénarios d'apprentissage. Grâce à cet entretien, nous évaluerons comment vous réagissez et quelles stratégies vous utilisez dans différentes situations d'apprentissage.

Au cours de l'entretien, je vous présenterai une série de scénarios liés à l'étude. Après chaque scénario, je vous demanderai de réfléchir à la manière dont vous géreriez cette situation et d'évaluer la fréquence à laquelle vous utilisez cette stratégie en utilisant une échelle de Likert de 1 à 4.

Avant de commencer les scénarios, j'ai besoin de quelques informations de base :

1. Quel est votre âge ?
2. Comment vous identifiez-vous en termes de genre ?
3. A quelle faculté appartenez-vous ?
4. Quel est votre niveau d'études actuel ?

Scénarios

1. Supposons qu'un·e enseignant·e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**
2. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**
3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**
4. La plupart des enseignant·e·s donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**

5. Souvent, les étudiant·e·s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils·elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**
6. La plupart des étudiant·e·s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ? **1 = rarement ; 2 = occasionnellement ; 3 = fréquemment ; 4 = la plupart du temps**

Annexe 3

Étudiante 1

Questions	Réponse	Fréquence
1. Supposons qu'un·e enseignant·e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?	a. Tous les soirs, je lis mes notes personnelles, donc je veux dire que j'utilise une méthode d'apprentissage mnémotechnique, je n'ai pas d'autre truc que de relire.	
1.1. A quelle fréquence utilisez-vous cette méthode, sur une échelle de 1 à 4 ?	a. Dans toutes les matières, toujours.	13. Tenue des registres et suivi → 4
2. Donc vous répétez et mémorisez le soir en plus de lire vos notes ?	a. Oui.	
2.1. Dans quelle mesure pensez-vous utiliser cette stratégie de 1 à 4 ?	a. Trois-quatre.	8. Répétition et mémorisation → 3-4
3. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs	a. Les cartes mentales. Ou bien me faire un schéma des	

élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?	points clés que je veux aborder. Mais surtout des cartes mentales, pour que je puisse ensuite réorganiser mon écriture.	
3.1. À quelle fréquence utilisez-vous cette stratégie ?	a. 3 Fréquemment.	Organisation et transformation → 3
4. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?	a. Non, je les résous tels quels et je dois souvent avoir une feuille de brouillon à côté de moi pour faire la version brute. Je garde la théorie de côté au cas où.	
4.1. Et combien de fois prévoyez-vous d'utiliser cette méthode d'un à quatre ?	a. Trois.	Répétition et mémorisation → 3
5. La plupart des enseignants donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?	a. Je fais beaucoup d'auto-tests. Je ne sais pas s'il y a une définition spécifique de tel ou tel auteur, alors j'écris la définition et ensuite je dois reconnecter l'auteur, pour avoir une auto-vérification, pour être capable d'étudier par moi-même. b. Ou j'écris. Ce n'est pas que je relise beaucoup, mais je résume beaucoup.	
5.1. Combien de fois prévoyez-vous d'utiliser ces méthodes ?	a. Trois. b. Deux.	Répétition et mémorisation → 3 Organisation et transformation → 2
5.2. Et l'auto-évaluation ?	a. Toujours, quatre.	Auto-évaluation → 4

<p>6. Souvent, les étudiant·e·s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils·elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?</p>	<p>a. Je me fixe un standard, par exemple si je veux faire mes devoirs dès que je rentre à la maison, je me dis de ne pas grignoter avant d'avoir fini mes devoirs. S'il est déjà passé, j'ai déjà mangé parce que j'avais faim, alors je me dis que ce soir, je ne me mettrai pas sur le canapé tant que je n'aurai pas fait ce travail.</p>	
<p>6.1. D'un à quatre ?</p>	<p>a. Quatre.</p>	<p>Fixation d'objectifs et planification et Conséquences personnelles → 4</p>
<p>7. La plupart des étudiant·e·s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ?</p>	<p>a. Pas vraiment, car je suis plutôt du genre à prendre beaucoup de notes à l'école pour en faire le moins possible à la maison.</p>	
<p>7.1. De 1 à 4, à quelle fréquence utilisez-vous cette stratégie ?</p>	<p>a. Quatre.</p>	<p>Tenue de registres et suivi → 4</p>
<p>8. Et si vous devez le faire à la maison, il y a une méthode que vous dites utiliser pour que je puisse au moins me concentrer ou mieux travailler puisque je ne suis pas à l'école ?</p>	<p>a. Musique de fond, peut-être des chansons sans paroles. Mais je m'isole et j'écoute de la musique. Et je suis quelqu'un qui a besoin d'avoir toutes les choses précises sur mon bureau, dans un certain ordre.</p>	
<p>8.1. Alors d'un à quatre ?</p>	<p>a. Un.</p>	<p>Structuration de l'environnement → 1</p>

Étudiante 2

Questions	Réponse	Fréquence
<p>1. Supposons qu'un·e enseignant·e discute d'un sujet avec votre classe, tel que l'histoire du mouvement des droits civiques. Il ou elle dit que la classe sera testée sur ce sujet. Avez-vous une méthode pour vous aider à apprendre et à vous souvenir de ce qui a été discuté en classe ?</p>	<p>a. Prendre des notes. Et garder une trace de ce qui a été dit.</p> <p>b. Et puis faire des résumés</p> <p>c. Et réviser</p>	
<p>1.1. A quelle fréquence utilisez-vous ces méthodes, sur une échelle de 1 à 4 ?</p>	<p>a. La plupart, 4.</p> <p>b. Je dirais trois.</p> <p>c. Deux, je dirais.</p>	<p>Tenues de registres et suivi → 4</p> <p>Organisation et transformation → 3</p> <p>Répétition et mémorisation → 2</p>
<p>2. Les enseignant·e·s demandent souvent à leurs élèves de rédiger, en dehors de la classe, un court document sur un sujet vu en cours. Ils utilisent aussi souvent la score comme une partie importante de la note. Dans ce cas, avez-vous une méthode particulière pour vous aider à planifier et à rédiger votre devoir ?</p>	<p>a. Toujours prendre des notes, faire une programmation, un schéma, et ensuite rédiger ce que j'ai à rédiger</p> <p>b. Aller selon, je veux dire, une étape à la fois, selon les grandes lignes et le plan, le plan de travail que j'ai préparé.</p>	
<p>2.1. A quelle fréquence</p>	<p>a. Quatre</p>	<p>Organisation et transformation → 4</p>

utilisez-vous ces méthodes ?	b. Plutôt 2	Fixation d'objectifs et planification → 2
3. Y a-t-il une méthode particulière que vous utilisez pour faire vos devoirs universitaires ?	a. L'étude par cœur et l'exercice.	
3.1. A quelle fréquence utilisez-vous ces méthodes ?	a. Je dirai 4	Répétition et mémorisation → 4
4. La plupart des enseignant·e·s donnent un test à la fin d'une période de cours, et ces tests déterminent en grande partie la note finale. Avez-vous une méthode particulière pour préparer un examen ?	a. Donc, l'étude constante, comme le temps par le temps, donc organisée. b. En créant des petits mots-clés pour chaque sujet, pour que je sache déjà à quoi ils se rapportent.	
4.1. A quelle fréquence utilisez-vous ces méthodes ?	a. 4 b. 1	Répétition et mémorisation → 4 Organisation et transformation → 1
5. Souvent, les étudiant·e·s ont du mal à terminer leurs devoirs parce qu'ils·elles préfèrent faire d'autres choses plus intéressantes. Avez-vous une méthode particulière pour vous motiver à faire vos devoirs dans ces circonstances ?	a. Décomposer l'étude en petites parties qui ne prennent pas trop de temps et réaliser, utiliser des...	
5.1. Est-ce qu'il y a, comme vous le disiez, des récompenses si vous faites une partie ?	a. Oui, même à la fin de chaque petit objectif, il y a une petite récompense qui est une pause.	

5.1.1. Alors le premier, à quelle fréquence l'utilisez-vous ?	a. 3	Fixation d'objectifs et planification → 3
5.2. Et la deuxième ?	a. Je dirais 2.	Conséquences personnelles → 2
6. La plupart des étudiant·e·s estiment qu'il est nécessaire de faire certains devoirs ou de se préparer pour les cours à la maison/en dehors des cours. Avez-vous des méthodes particulières pour améliorer votre travail à la maison/en dehors des cours ?	a. Rester au courant de ce qui se fait, donc faire ses devoirs quand on fait cette matière, donc ne pas prendre de retard dans la matière.	
6.1. Mais si vous devez étudier et vous concentrer à la maison, avez-vous une méthode que vous utilisez plus souvent ?	a. J'écoute de la musique.	
6.1.1. A quelle fréquence écoutez-vous de la musique ?	a. Toujours, 4.	Structuration de l'environnement → 4

Annexe 4

Items et labels du MSR-T

PL1	Je prends une approche stratégique pour atteindre mon objectif.
PL2	Je préfère m'occuper de choses plus faciles que des défis actuels.
PL3	Je ne sais pas exactement sur quoi diriger mon attention pour atteindre mes objectifs.
PL4	Face à des problèmes/obstacles, je pense d'abord à toutes sortes de choses qui n'ont rien à voir avec eux.
PL5	Je réfléchis à ce que je veux atteindre exactement.
PL6	Je peux spécifier des objectifs intermédiaires significatifs.
PL7	Je sais quelles stratégies sont utiles.

PL8	J'ai du mal à établir des priorités.
PL9	Je suis conscient des exigences de la situation.
MO1	J'ai du mal à rester concentré sur mon objectif.
MO2	J'adapte mes stratégies en fonction de la situation.
MO3	Je peux diriger mon attention sur des aspects pertinents pour la tâche.
MO4	Je remarque que j'ai de moins en moins envie de faire quelque chose.
MO5	Si quelque chose ne fonctionne pas, j'abandonne rapidement.
MO6	Au lieu de faire les tâches nécessaires, je fais d'autres choses qui pourront plus tard justifier mon éventuel échec.
MO7	Je me donne intérieurement des instructions sur la façon dont je souhaite faire quelque chose.
MO8	Je fais attention à faire ce que j'avais prévu de faire.
MO9	Je prends note de la façon dont je progresse.
RE2	Mes objectifs intermédiaires me servent de boussole pour mes actions futures.
RE3	J'identifie ce que je peux apporter pour répondre aux exigences spécifiques de la situation.
RE4	J'examine ce que je peux apprendre des erreurs que j'ai commises.
RE5	Je vérifie à quel point je progresse.
RE6	En regardant en arrière, je suis convaincu que mes plans ont bien fonctionné que par hasard.
RE7	En cas d'échec, je suis convaincu que c'est dû à mon incompetence.
RE8	Si je ne peux pas résoudre un problème, je me blâme.
RE9	Je me résigne rapidement si quelque chose ne fonctionne pas.
RE1	Rétrospectivement, je sais pourquoi quelque chose a bien fonctionné ou non.

Note. PL = planifier, MO = monitoring, RE = réflexion.

Annexe 5

Enseigner

Il s'agit d'activités telles que l'enseignement, l'explication et l'éducation, ainsi que la préparation et le suivi des cours, la conception et la correction des examens. Des méthodes appropriées doivent toujours être sélectionnées et utilisées. Il peut s'agir, par exemple, d'interventions ciblées pour gérer les perturbations en classe, de méthodes didactiques appropriées pour transmettre le contenu des leçons, ou de la planification et de la programmation de la correction des examens.

Communiquer avec les élèves, parents et collègues

L'empathie est nécessaire pour façonner activement et positivement les conversations importantes. En même temps, ces conversations importantes requièrent la capacité d'exprimer clairement son propre point de vue et de l'affirmer de manière compatible. Il peut s'agir d'une

discussion avec des parents sur les problèmes rencontrés par leur enfant en classe et sur les solutions possibles. Ou d'une discussion avec des collègues qui ont besoin d'être convaincus au sujet d'un projet scolaire important.

Self-care

Pour rester en bonne santé face aux exigences de la vie quotidienne, il est nécessaire de gérer de manière appropriée le stress et les émotions négatives telles que la colère, la frustration ou la tristesse. Il est également important d'évaluer ses propres ressources, de reconnaître ses limites et de prendre soin de soi. Cela permet de réagir de manière flexible et proactive aux situations difficiles ou stressantes et aux événements de la vie. L'autogestion de la santé comprend les situations dans lesquelles on lutte contre le stress et la tension de manière préventive et régénératrice par ses propres actions et pensées de soutien. Il peut s'agir, par exemple, de consacrer du temps à des activités bénéfiques pour soi, telles que les loisirs, l'exercice physique régulier ou la relaxation. Il s'agit également d'encourager les pensées positives et d'être bienveillant à l'égard de soi-même.

S'automotiver

Il y aura des moments où vous n'aurez ni l'envie ni la motivation de vous attaquer aux activités professionnelles qui vous attendent. Cela peut être dû à la fatigue, à une tâche qui prend plus de temps que prévu ou au fait que vous n'aimez pas faire une activité même si elle est nécessaire. Pour maintenir ou accroître votre motivation, vous pouvez, par exemple, prendre des précautions contre les distractions, diviser les tâches, vous récompenser pour votre travail ou accroître l'intérêt en soulignant les aspects passionnants.

Annexe 6

Stratégies adaptives planification :

- Je prends une approche stratégique pour atteindre mon objectif.
- Je réfléchis à ce que je veux atteindre exactement.
- Je peux spécifier des objectifs intermédiaires significatifs.
- Je sais quelles stratégies sont utiles.
- Je suis conscient des exigences de la situation.

Stratégies non adaptives planification :

- Je préfère m'occuper de choses plus faciles que des défis actuels.
- Je ne sais pas exactement sur quoi diriger mon attention pour atteindre mes objectifs.
- Face à des problèmes/obstacles, je pense d'abord à toutes sortes de choses qui n'ont rien à voir avec eux.
- J'ai du mal à établir des priorités.

Stratégies adaptives monitoring :

- J'adapte mes stratégies en fonction de la situation.
- Je peux diriger mon attention sur des aspects pertinents pour la tâche.
- Je me donne intérieurement des instructions sur la façon dont je souhaite faire quelque chose.
- Je fais attention à faire ce que j'avais prévu de faire.
- Je prends note de la façon dont je progresse.

Stratégies non adaptives monitoring :

- Je remarque que j'ai de moins en moins envie de faire quelque chose.
- Si quelque chose ne fonctionne pas, j'abandonne rapidement.
- Au lieu de faire les tâches nécessaires, je fais d'autres choses qui pourront plus tard justifier mon éventuel échec.
- J'ai du mal à rester concentré sur mon objectif.

Stratégies adaptives réflexion :

- Rétrospectivement, je sais pourquoi quelque chose a bien fonctionné ou non.
- Mes objectifs intermédiaires me servent de boussole pour mes actions futures.
- J'identifie ce que je peux apporter pour répondre aux exigences spécifiques de la situation.
- J'examine ce que je peux apprendre des erreurs que j'ai commises.
- Je vérifie à quel point je progresse.

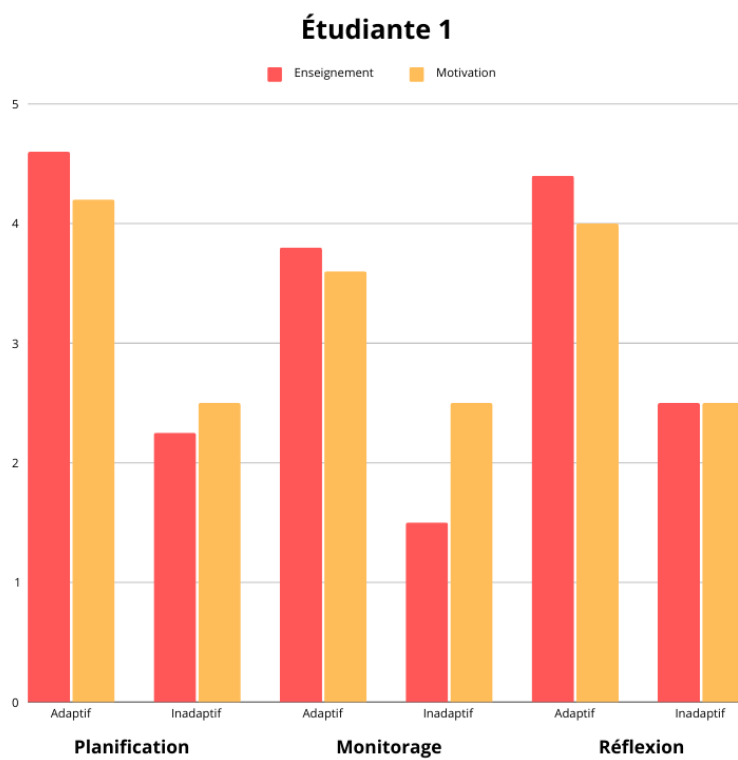
Stratégies non adaptives réflexion :

- En regardant en arrière, je suis convaincu que mes plans ont bien fonctionné que par

hasard.

- En cas d'échec, je suis convaincu que c'est dû à mon incompetence.
- Si je ne peux pas résoudre un problème, je me blâme.
- Je me résigne rapidement si quelque chose ne fonctionne pas.

Annexe 7



Étudiante 2

